

Analytische Psychologie C.G. Jungs
in der Psychotherapie

Ralf T. Vogel

Individuation und Wandlung

Der „Werdensprozess der Seele“
in der Analytischen Psychologie
C.G. Jungs

Kohlhammer

Kohlhammer

Analytische Psychologie C. G. Jungs in der Psychotherapie

Herausgegeben von Ralf T. Vogel

Ralf T. Vogel

Individuation und Wandlung

Der »Werdensprozess der Seele« in der
Analytischen Psychologie C. G. Jungs

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Abbildung auf S. 52 aus: Joseph Campbell, *Der Heros in tausend Gestalten*. Aus dem Amerikanischen von Karl Koehne. S. 264. © Insel Verlag Berlin 2011.

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-028420-3

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-028421-0

epub: ISBN 978-3-17-028422-7

mobi: ISBN 978-3-17-028423-4

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Geleitwort

Dieser Buchreihe gebe ich sehr gerne ein Geleitwort mit auf den Weg. Dies geschieht heute an einer Station in der psychotherapeutischen Landschaft, von der aus man fast verwundert zurück blickt auf die Zeit, in der sich Angehörige verschiedener »Schulen« vehement darüber stritten, wer erfolgreicher ist, wer die besseren Konzepte hat, wer zum Mainstream gehört, wer nicht, und – wer, gerade weil er nicht dazu gehört, deshalb vielleicht sogar ganz besonders bedeutsam ist. Unterdessen wissen wir aufgrund von Studien zur Psychotherapie, dass die allgemeinen Faktoren, wie zum Beispiel die therapeutische Beziehungsgestaltung, verbunden mit der Erwartung auf Besserung, wie die Ressourcen der Patienten, wie das Umfeld, in dem die einzelnen leben und in dem sie behandelt werden, eine grössere Rolle spielen als die verschiedenen Behandlungstechniken. Zudem – und das zeigen auch Forschungen (PAPs Studie, Praxisstudie Ambulante Psychotherapie Schweiz) – werden heute von den Therapeutinnen und Therapeuten neben den schulspezifischen viele allgemeine Interventionstechniken angewandt, vor allem aber auch viele aus jeweils anderen Schulen als denen, in denen sie primär ausgebildet sind.

Gerade aber, weil wir unterdessen so viel gemeinsam haben und unbefangen auch Interventionstechniken von anderen Schulen übernehmen, wächst auch das Interesse daran, wie es denn um die Konzepte der »jeweils Anderen« wirklich bestellt ist. Als Jungianerin bemerke ich immer wieder, dass Theorien von Jung als »Steinbruch« benutzt werden, dessen Steine dann in einer neuen Bauweise, beziehungsweise in einer neuen »Fassung« erscheinen, ohne dass auf Jung hingewiesen wird. Das geschah mit der Jungschen Traumdeutung, von der viele Aspekte überall dort übernommen werden, wo heute mit Träumen gearbeitet wird. Dass C. G. Jung zwar auch nicht der erste war, der mit Imaginationen intensiv

gearbeitet hat, Imagination aber zentral ist in der Jungschen Theorie, wurde gelegentlich »vergessen«; die Schematheorie kann ihre Nähe zur Jungschen Komplextheorie, die 100 Jahre früher entstanden ist, gewiss nicht verbergen.

Vieles mag geschehen, weil die ursprünglichen Konzepte von Jung zu wenig bekannt sind. Deshalb begrüße ich die Idee von Ralf Vogel, eine Buchreihe bei Kohlhammer herauszugeben, bei der grundsätzliche Konzepte von Jung – in ihrer Entwicklung – beschrieben und ausformuliert werden, wie sie heute sich darstellen, mit Blick auf die Verbindung von Theorie und praktischer Arbeit. Ich bin sicher, dass von der Jungschen Theorie mit der großen Bedeutung, die Bilder und das Bildhafte in ihr haben, auch auf Kolleginnen und Kollegen anderer Ausrichtungen viel Anregung ausgehen kann.

Verena Kast

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
Zur Einführung.....	10
1 Vorbemerkungen: Die ›Essentials‹ der Analytischen Psychologie C. G. Jungs	13
2 Einführung in ein individuationsorientiertes Denken.....	16
2.1 Erste Entwicklungen des Individuationsgedankens	16
2.2 Der Individuationsbegriff in der Psychoanalyse Freud'scher Tradition	21
2.3 Die Individuationsidee in den humanistischen therapeutischen Denkrichtungen.....	23
3 Der Individuationsbegriff bei C. G. Jung.....	26
Exkurs: Individuation und das Rote Buch C. G. Jungs..	30
4 Individuation und Finalität.....	33
5 Individuation und die psychischen Grundfunktionen	38
6 Die Vereinigung der Gegensätze.....	41
7 Der Individuationsweg als Archetyp.....	47
7.1 Die Heldenreise	48
Exkurs: Der Held als Geflüchteter	57
7.2 Der Pilgerweg.....	57

8	Das alchemistische Werk – Die Rolle der Beziehung zum Anderen	59
9	Die Aufgaben des Individuationsprozesses.....	62
9.1	Kindheit und erste Lebenshälfte	63
	Exkurs: Erich Neumanns »Ursprungsgeschichte des Bewusstseins« (1949) als Individuationsleitfaden	65
9.2	Die klassischen Individuationsanforderungen	67
9.2.1	Rücknahme der Projektionen.....	68
9.2.2	Aufbau und Relativierung der Persona	72
9.2.3	Die Schattenarbeit	74
9.2.4	Entwicklung der Inneren Begleiter.....	75
9.2.5	Ablösung von unbewusst-kollektiven Motiven	77
9.2.6	Arbeit an und mit den Komplexen.....	77
9.2.7	Konfrontation mit dem Tod.....	79
9.3	Der Individuationsprozess und die existenziellen Themen des Menschseins	86
9.4	Das Opfer und die Notwendigkeit der Krise	87
9.5	Das Bemühen um die Transzendente Funktion ...	89
10	Individuation und chinesische Philosophie.....	91
11	Das Selbst ist und bestimmt das Ziel	94
12	Symbole des Individuationsprozesses	98
13	Lebensphasen und Lebensaufgaben.....	100
14	Individuation und Lebenssinn	102
15	Die (Krise der) Lebensmitte und die zweite Lebenshälfte	104
16	Hindernisse im Individuationsverlauf – Abwehr und klinische Krankheitstheorie.....	105

17	Persönliche Entwicklung und soziale Entwicklung	108
17.1	Ausbildungsinstitute individuationstheoretisch betrachtet	110
17.2	Individuation und Supervision.....	111
18	Affekte des Individuationsprozesses	113
18.1	Individuation und Authentizität	114
19	Individuation als klinisch-psychologischer Begriff.....	117
19.1	Individuation als therapeutische Prozesstheorie ...	117
19.2	Wandlung statt Veränderung	119
19.3	Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.....	123
19.4	Methoden der Individuation	128
20	Individuation und Zeit.....	133
21	Das Individuationskonzept als Spiritualität in der Psychotherapie	135
	Literaturverzeichnis	137
	Sach- und Personenverzeichnis	149

Zur Einführung

Das vorliegende Buch bezweckt die Vermittlung der Individuationstheorie der Analytischen Psychologie für die therapeutische Praxis und ist Teil der Reihe ›Analytische Psychologie in der Psychotherapie‹, in der die Grundkonzepte der von dem Schweizer Psychiater und Psychologen C. G. Jung (1875–1961) entwickelten und seither beständig fortgeschriebenen ›Analytischen Psychologie‹ in kompakter und praxisnaher Form dargestellt werden. Dabei wird deutlich werden, dass jedes dieser Grundkonzepte seinen Platz im Individuationsgedanken (lat. *individuare*, sich untrennbar bzw. unteilbar machen, aber auch sich unterscheidbar, einzig machen) Jungs findet. Dieser Individuationsgedanke bildet also quasi eine die Jung'sche Psychologie vereinigende ›Überschrift‹ über die einzelnen, von seinem Begründer im Laufe seiner langen Schaffenszeit ausgearbeiteten Einzel-Theorien. Jung selbst hielt den Individuationsgedanken für das Herzstück seiner Psychologie. Seine wichtigsten Schülerinnen (vgl. z. B. Jacobi 1971, S. 13) und zahlreiche moderne Jungianer folgen ihm und sehen in ihm »das zentrale Konzept der Jung'schen Psychologie« (Schnocks 2013, S. 11).

Das Individuationskonzept C. G. Jungs ist, wie sich zeigen wird, eine komplexe philosophisch-psychologische Theorie. Als solche ist sie, folgt man auch nur ansatzweise einer skeptischen Erkenntnistheorie, empirisch nicht letztgültig verifizierbar, sondern unterliegt vielmehr den geisteswissenschaftlichen Beurteilungskriterien. Allerdings ist es umgekehrt möglich, einzelne Bestandteile der Theorie einer forschersichen Untersuchung zu unterziehen. Wenn auch nicht ausdrücklich aus jungianischer Perspektive entwickelt, gibt es doch in den akademischen Forschungsbereichen v. a. der Geistes- und Gesellschaftswissenschaften immer wieder Forschungsvorhaben, die sich, oft ohne es zu wissen oder gar zu benennen,

mit Teilaspekten der Individuationstheorie befassen. Es würde den vorgegebenen Rahmen dieser Schriftreihe übersteigen, wollte man hierzu eine vollständige Auflistung geben. Allerdings wird der aufmerksame Leser feststellen, dass an unterschiedlichen Stellen Hinweise auf ganz »klassisch«-empirische Untersuchungen gegeben werden, die sich auf den jeweiligen Aspekt des Individuationsgedankens beziehen. Ergänzend zur Informationsgewinnung soll dadurch auch auf die Anschlussfähigkeit des Individuationskonzeptes an die modernen akademischen Mainstream-Wissenschaften hingewiesen werden.

Die neben ihrer Wissenschaftlichkeit zweite Notwendigkeit für eine psychologische Theorie, die praktische Anwendbarkeit derselben, soll im vorliegenden Band ebenfalls ausdrücklich berücksichtigt werden. Hierzu werden die theoretischen Aussagen v. a. in den für die Psychotherapie unmittelbar relevanten Kapiteln durch anonymisierte Fallvignetten der tiefenpsychologisch fundierten Behandlung eines Patienten, Herrn Z., ergänzt. Falldarstellungen haben v. a. in der Geschichte der Psychoanalyse eine lange Tradition, ja gelten sogar bisweilen als der »Königsweg« zur Entwicklung oder zumindest Veranschaulichung einer therapeutischen Methode. Als wissenschaftliches Instrument haben sie im Zuge der Mathematisierung psychologischer Forschung ungerechtfertigterweise zunehmend an Bedeutung verloren. Als Methode, darzustellen, was mit theoretischen Erwägungen nun genau gemeint ist, haben sie aber nach wie vor größten Stellenwert. In letzteren Zusammenhang sind auch die nun hier zur Verfügung gestellten anonymisierten Fallvignetten einer Behandlung (formal als tiefenpsychologische Langzeittherapie mit 62 Behandlungsstunden) eines Anfang 50-jährigen Mannes mit infauster organischer Prognose gestellt. Sie werden immer dann eingefügt, wenn ein abstrakter Theoriebaustein dadurch konkreter und praxisnaher gefasst werden kann.

Herr Z. war bei seinem ersten Gesprächstermin 52 Jahre alt, verheiratet und ein stark engagierter Oberarzt der orthopädischen Abteilung einer kleinen Landklinik. Seit mehreren Jahren kämpfte er bereits um seine körperliche Gesundheit, nachdem nach einem Leberversagen eine Lebertransplantation erfolgte. Dieses Organ wurde aber abgestoßen, eine zweite Transplantation erfolgte. Nun war seit einigen Monaten klar, dass auch dieses Organ nicht von seinem Körper adaptiert wurde

und damit sein Lebensende nach Ansicht aller ihn behandelnder Ärzte absehbar wurde.

Immer wieder haben jungianische Analytiker darauf hingewiesen, dass das Werk Hermann Hesses, der ja sowohl bei einem Schüler Jungs, Josef Bernhard Lang (1881–1945), als auch bei diesem selbst Rat und Hilfe suchte (Feitknecht 2006), auch als eine literarische und gestalterische Bebilderung der jungianischen Theorie zu betrachten ist (z. B. Rasche 2003). Die den einzelnen Kapiteln vorangehenden kurzen Ausschnitte aus verschiedenen Werken Hesses sollen dem dienen und vielleicht auch etwas von der ›Stimmung‹ vermitteln, welche die in einem solchen Lehrbuch eher etwas sachlich-nüchtern daherkommenden Theoriekonzepte auch beinhalten. Sie stammen größtenteils aus dem Sammelbändchen Hermann Hesse: *Leben ist Werden* (2008), in dem bereits viele für unseren Gegenstand relevante Aussagen aus dem Gesamtwerk Hesses zusammengetragen sind.

Schließlich sei noch auf die durchgängig männliche Schreibweise in diesem Text hingewiesen, die der einfachen Lesbarkeit geschuldet ist, in der Hoffnung, weibliche Leserinnen dadurch nicht zu verärgern.

1 **Vorbemerkungen: Die ›Essentials‹ der Analytischen Psychologie C. G. Jungs**

C. G. Jung schuf im Laufe seines schöpferischen Lebens ein psychologisch-philosophisches Denkgebäude, das, nach anfänglichen Versuchen auf naturwissenschaftlichen und experimentalpsychologischen Feldern, zu einem umfassenden geisteswissenschaftlichen System mit grundlegenden kultur-, religions- und geschichtswissenschaftlichen Ansätzen sowie sozialwissenschaftlichen und psychotherapeutischen Anwendungsformen derselben heranwuchs. Mit welchen Überschriften oder Kernbegriffen diese *Tiefenpsychologie* (hier verstanden als eine Psychologie mit herausragender Beachtung unbewusster dynamischer Prozesse) am besten und prägnantesten zusammenfassend beschrieben werden kann, ist innerhalb der Community der Analytischen Psychologie (also derjenigen tiefenpsychologischen Schulrichtung, die sich ableitet aus den Konzepten Jungs und seiner unmittelbaren Schüler) nicht eindeutig beantwortet, und auch die Frage, ob die Analytische Psychologie (wie etwa im Krankenkassensystem der Bundesrepublik Deutschland) der Psychoanalyse zuzuordnen ist oder ob sie nicht vielmehr eigenständig daneben steht, ist weltweit beständig in Diskussion.

Auszugehen ist bei der Frage nach dem, was eine therapeutische Denkrichtung im Endeffekt wirklich ausmacht – von ihrem zugrundeliegenden Menschenbild. Von Jung und zahlreichen seiner Nachfolger wird hier die Annahme eines Unbewussten mit tiefen, kollektiven Schichten genannt, das sich dem Bewusstsein gegenüber weitgehend autonom verhält und eine gewisse Dynamik aufweist. Dazu gehört, dass die Analytische Psychologie mit einem als letztlich unwissbar und damit auch unmessbar, geheimnisvoll, mit den Begriffen des Numinosen und der Opazität umschriebenen seelischen Innenraum rechnet, was auch als das ›Fremde‹ oder ›Andere‹ in uns benannt wird. An anderer Stelle (Vogel

2016) wurde auf dieser Grundlage folgender Vorschlag zur Formulierung solcher ›Essentials‹ gemacht, in die das hier vorzustellende Individuationskonzept eingebettet ist.

Die Kernbegriffe der Analytischen Psychologie sind demnach

- Das Konzept eines geschichteten, dynamischen Unbewussten und der Archetypen als die Inhalte der kollektiven, unbewussten Regionen
- Das Konzept des Selbst als das regulierende Zentrum des menschlichen Daseins und seiner Beziehung zum bewussten ›Ich‹
- Die sog. ›Typologie‹, also die Sicht des Menschen als ein Wesen mit komplementären psychischen Funktionen, die den Blick auf sich selbst und die Anderen bestimmen
- Das Finalitätsprinzip als ein Verständnis der menschlichen Entwicklung als zielgerichteter und sinnhafter Prozess
- Das Individuationskonzept

Spätestens seit dem Philosophenarzt und Maler Carl Gustav Carus (1789–1869) und den Einflüssen der Romantik auf das menschliche Bemühen, sich selbst zu verstehen, gilt die Psychologie v. a. in tiefenpsychologischen Kreisen als eine »Wissenschaft, die sich mit den Werdensprozessen der Seele beschäftigt« (Wehr 1996, S. 21). Jung selbst bezeichnete seine wissenschaftlichen Werke als »lediglich Nebenprodukte eines persönlichen Individuationsprozesses« (Jung in Hinshaw und Fischli 2003, S. 252) und ordnete seine wichtigsten wissenschaftlichen Konzepte diesem zu. Aber auch außerhalb der Jung'schen Community wird der Individuationsbegriff zuallererst Jung zugeschrieben (z. B. im Duden), obwohl sowohl innerhalb als auch außerhalb der Psychologie vielfältige weitere Bedeutungsfacetten zu finden sind, die mit der Sichtweise der Analytischen Psychologie nichts mehr zu tun haben.

Gleichzeitig kann Jungs Gesamtwerk aber eben auch als kreativer Ausdruck seines eigenen Individuationsprozesses gelesen werden. So wie die anderen Kernbegriffe Jungs ist auch der Individuationsgedanke keine primär klinisch-psychologische Theorie. Sie ist vielmehr eine empirisch belegbare und philosophisch-geisteswissenschaftlich begründbare Sicht auf das Wesen des Menschen im Sinne einer tiefenpsychologischen Grundlagen-theorie/-philosophie. Aus ihr lassen sich sekundär Anwendungen

entwickeln, etwa im Bereich der Kulturtheorie, der Sozialwissenschaften oder, wie in unserem Falle, der Psychotherapie.

Zu keinem der oben genannten Essentials hinterließ C. G. Jung eindeutige, erst recht nicht lehrbuchartige Werke. Auch der Individuationsbegriff wurde von ihm in gewisser Weise inkonsistent entwickelt und dargestellt. Dies gilt, obwohl durchaus Texte wie etwa das zweite Kapitel des 1916 verfassten Büchleins ›Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten‹ (Jung 1916, GW Bd. 7) oder der reich bebilderte Aufsatz ›Zur Empirie des Individuationsprozesses‹ (Jung 1950, GW Bd. 9/1) zu den empfehlenswerten ›Klassikern‹ Jung'scher Individuationsdarstellungen zählen (die Literaturangaben zu Jungs Werk beziehen sich immer auf die Sonderausgabe der Gesammelten Werke im Walter Verlag). Vielmehr müssen seine theoretischen Konzepte aus vielen Abschnitten, Kapiteln und Einzelaussagen unterschiedlicher Bände des gewaltigen Gesamtwerks herausgeschält und zu einem weitestgehend einheitlichen Konzept zusammengefügt werden. Hinzu kommt, dass Jung auch bzgl. des Individuationsgedankens im Verlauf seiner persönlichen Entwicklung zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Betrachtungsschwerpunkte setzte und manchmal sogar fast gegensätzliche Formulierungen benutzte. Diese breite, von Jung durchaus anerkannte und gutgeheißene Heterogenität vieler seiner zentralen Begriffe führte bereits in der zweiten Generation der Jungianer und erst recht bis in die heutige Zeit hinein zu verschiedenen Anwendungs- und Darstellungsweisen der Individuationstheorie im deutschsprachigen, aber auch im angloamerikanischen Raum. Die Bandbreite der Begriffsverwendung geht dabei von der Nutzung des Individuationsgedankens als Nachweis der spirituellen, ja mystischen Grundausrichtung Jungs auf der einen bis hin zur Operationalisierung des Individuationskonzepts als psychotherapeutische Prozesstheorie auf der anderen Seite.

Der Wandlungsaspekt schließlich ist dem Individuationsprinzip bei- und begriffshierarchisch untergeordnet. Der Individuationsprozess folgt nicht einer linearen, schrittweisen Veränderung, sondern geschieht in (Lebens-)»Stadien« von Progression und Regression, Fließen und Stagnation (Jacobi 1971), in Wandlungsphasen, die den Prozess wiederum vorantreiben. Wandlung ist so betrachtet die praktische ›Funktionsweise‹ der Individuation und hat damit gerade für die psychotherapeutische Umsetzung der Individuationsidee eine besondere Bedeutung.